

校園快訊

ESS at a Glance

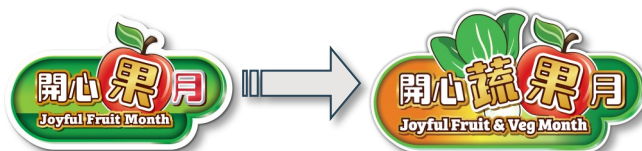
《校園快訊》主要為讀者提供衛生署「健康飲食在校園」運動的最新動態和相關健康訊息

2025年10月號

今期內容：

- ◇ 2026「開心蔬果月」 - 「蔬果同行 健康加分」
- ◇ 「有『營』小食資料庫」已經更新
- ◇ 智選飲品 - 家長篇

2026「開心蔬果月」 - 「蔬果同行 健康加分」



世界衛生組織指出，進食足夠的蔬果有助減低患上心臟病、中風和某些癌症的風險。為推廣進食水果，衛生署自 2006/07 學年起每年舉辦「開心『果』日」，鼓勵學生每天吃充足水果，並於 2012/13 學年把活動升格為「開心『果』月」，自此把每年 4 月定為「開心『果』月」。鑑於健康的飲食習慣須自小培養，加上本港學生在進食蔬菜和水果方面仍有改善空間，活動於 2025/26 學年將正式升格為「開心蔬果月」，藉此增加學生對進食充足蔬果和對健康飲食的關注，並鼓勵其付諸行動。

2026「開心蔬果月」的活動口號是「蔬果同行 健康加分」，並於 2025 年 10 月 2 日起開始接受報名。今年我們特為學校準備了一系列活動物資，除了以新面目示人，並於當中加入蔬菜元素，包括立體蔬果盒、「認識蔬菜類別」貼紙、蔬果 Bingo 活動等。鼓勵各校大力舉辦各類型的蔬果推廣活動，以提高師生每天的蔬果進食量，為健康打好基礎！



熱點推介

2. 衛生署提供的物資 (如不適用於貴校，將提供「不適用」選擇)	
1. 「開心小食圖書」貼紙 (A4 尺寸)	☐ 所需學生人數: _____ 人 ☐ 不需要
2. 「蔬果圖書」海報 (A2 尺寸)	☐ 所需圖書數量: _____ 張 ☐ 不需要
3. 「有『營』小食」貼紙及表格 (A4 尺寸)	☐ 需要 (分別數量由衛生署決定) ☐ 不需要
4. 「認識蔬菜類別」貼紙	☐ 需要 (分別數量由衛生署決定) ☐ 不需要

*設計或重印物資，請向衛生署索取。

備註：由於物資數量有限，報校後將以先到先得的形式派發。如「是」學校認錯計劃，對學校提供物資。

「至『營』學校認證計劃」
索取校園健康飲食推廣物資

活動預覽

10 月

- ◇ 「開心蔬果月」活動
開始接受報名

- ◇ 「進食充足蔬果」 - 填色創作比賽 2026

- ◇ 10.10.2025
「健康飲食在校園」營養
培訓工作坊

11 月

- ◇ 21.11.2025
「健康飲食在校園」營養
培訓工作坊

為慶祝活動升格為「開心蔬果月」，我們於本學年更舉辦填色創作比賽，歡迎全港幼稚園 / 幼兒中心及小學學生參加，詳情請參閱比賽網站。比賽截止報名日期為 **2026 年 1 月 30 日 (星期五)**，大家快點報名參加吧！



填色創作
比賽網頁



比賽宣傳單張

報名安排 - 免費物資派遞服務

如學校於2019/20學年或之後曾參與「開心『果』月」，只需要填妥回條，便可索取物資舉辦活動。而新參加「開心蔬果月」的學校，請填妥「開心蔬果月」相關組別的報名表格，以傳真或電郵方式交回「開心蔬果月」秘書處，便可以輕鬆地完成登記程序。學校如於**2025年12月31日 (星期三) 或之前**回覆「開心蔬果月」秘書處，更可享受免費物資派遞服務！物資將會在2026年1月至2月期間送抵學校。如有查詢，歡迎致電2772 2012或電郵至「開心蔬果月」秘書處 joyfulfruitnvegmonth@dh.gov.hk與我們聯絡。



「有『營』小食資料庫」已經更新

除了正餐外，適量健康小食有助學生補充身體所需熱量和營養素。

新學年的「有『營』小食資料庫」已經更新，並收錄了超過 300 款

預先包裝食品及飲品資料，它們均符合《學生小食營養指引》建議

的「適宜選擇」及「限量選擇」營養分類準則。學校及小食供應商可參考資料庫的內容，於校園內供應健康的產品，而家長亦可從中為子女挑選一些方便攜帶回校食用的小食，促進學生的健康。



吳偏食提提你：為免學生因進食過量小食而影響正餐的胃口，記得正餐與正餐之間只宜進食一次小食，而每次分量不多於125千卡熱量；飲品方面則以250毫升或以下為佳！

智選飲品 – 家長篇



要促進孩子健康成長，除要養成良好的飲食習慣外，選擇健康的飲品亦同樣重要。因此，衛生署最新製作一系列有關飲品的海報及短片，期望以輕鬆和深入淺出的方式讓家長掌握更多選擇健康飲品的資訊，協助孩子從小建立多喝清水的好習慣！

如果家長想知道清水以外有什麼健康飲品推介？孩子嗜甜，在家中或外出時如何鼓勵他們多飲水，減少飲用高糖飲品？以下健康資訊能協助大家：



有「營」小食資料庫 – 飲品	智選飲品（致家長）海報	健康飲品（校園篇）海報	智選飲品 – 家長篇 短片
https://www.hkna.org.hk/wp-content/uploads/2025/08/Database-of-Prepackaged-Snacks-2025-Drinks_TC.pdf	https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/ESS_infographics_healthy_drinks_parents_TC.pdf	https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/ESS_infographics_healthy_drinks_school_TC.pdf	https://youtu.be/TUd3T6yW5AA